

令和3年度 9月 学校給食献立表

善通寺市・琴平町・多度津町学校給食センター

日 (曜)	牛 乳	主 食 スプーン	献立名	食 品 名			kcal			
				おもにエネルギーのもとになる食品(黄)	おもに体をつくるもとになる食品(赤)	おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑)				
1 (水)		ぶた丼 幼のみ	ツナと野菜のからしあえ いりこ大豆の かりかり(小・中) なし	米 こんにゃく 砂糖	油 ごま油 ごま	豚肉 まぐろ水煮 大豆	牛乳 煮干し	にんじん 葉ねぎ こまつな	たまねぎ 干しいたけ ごぼう きゅうり キャベツ コーン なし	437
				595	706					
2 (木)		ダイシモチ ごはん	鶏肉のゆずみそかけ おくら塩昆布あえ お麩とわかめのすまし汁	米 ダイシモチ 砂糖 でんぷん ふ		鶏肉 みそ 油揚げ なた	牛乳 塩こんぶ わかめ	オクラ にんじん 葉ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ	462
				593	704					
3 (金)		揚げパン (幸・多・東中) ・ コッパン (善:東中以外)	ミネストローネ キャベツとパインのサラダ 大豆チョコバター (善:東中以外)	パン 砂糖 マカロニ	油 大豆油	白いんげん豆 ベーコン	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ セロリ エリンギ にんにく きゅうり パイン	463
				620	710					
6 (月)		ごはん (委託)	ゴーヤのかき揚げ 野菜のしそあえ 大師汁	米 さつまいも 小麦粉 米粉	ごま 油	ちくわ 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 煮干し	しそ にんじん 葉ねぎ	ゴーヤ コーン たまねぎ きゅうり キャベツ ちやし 切り干し大根	457
				593	742					
7 (火)		キムチごはん	厚揚げの中華だれかけ きゅうりともやしのナムル 冬瓜とつみれのスープ	米 砂糖 でんぷん	ごま ごま油 油	青大豆 厚揚げ つみれ	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	キムチ 干しいたけ しょうが ちやし きゅうり とうがん たまねぎ	447
				594	706					
8 (水)		ダイシモチパン 幼のみ	チリコンカーン グリーンサラダ いりこナッツの オリーブオイルがらめ すだちジャム	パン ダイシモチ粉 じゃがいも 砂糖 ジャム	油 アーモンド オリーブ油	牛肉 豚肉 金時豆	牛乳 煮干し	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	480
				650	794					
9 (木)		五目うどん	かぼちゃの天ぷら きゅうりとたくあん ごまあえ ぶどう	うどん 小麦粉 米粉	油 ごま	油揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ かぼちゃ	干しいたけ ごぼう たまねぎ きゅうり たくあん ぶどう	478
				601	705					
10 (金)		りんごパン	さけのハーブ焼き マカロニサラダ ズッキーニのトマトスープ マヨネーズタイプドレッシング	パン マカロニ じゃがいも	オリーブ油 ドレッシング	さけ ベーコン 白いんげん豆	牛乳	パセリ パセリ トマト	りんご キャベツ コーン きゅうり たまねぎ ズッキーニ	493
				644	790					
13 (月)		ごはん (委託)	なすと厚揚げのみそ煮 パンサンスー 煮干し	米 砂糖 でんぷん はるさめ	ごま 油	豚肉 厚揚げ てんぷら みそ ハム	牛乳 煮干し	葉ねぎ にんじん	なす にんにく しょうが たけのこ たまねぎ きゅうり キャベツ	456
				590	735					
14 (火)		萩ごはん	ししゃものみじ揚げ 小松菜のごまあえ けんちん汁	米 ダイシモチ 小麦粉 米粉	油 ごま	小豆 豆腐 油揚げ	牛乳 ししゃも	にんじん こまつな 葉ねぎ	えだまめ キャベツ コーン たまねぎ ごぼう	459
				615	700					
15 (水)		ごはん (委託)	鶏肉とごぼうのうま煮 ちよしの甘酢あえ オレンジ	米 こんにゃく 砂糖	油 ごま	鶏肉 油揚げ 青大豆	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	たけのこ ごぼう たまねぎ ちよし きゅうり オレンジ	453
				580	720					
16 (木)		コーンピラフ	ハンバーグの ケチャップソースかけ キャベツとしめじのソテー オニオンスープ ミックスマッシュ(小・中)	米 砂糖	油 アーモンド 油	ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん こまつな パセリ	コーン たまねぎ キャベツ ちよししめじ エリンギ	443
				647	720					

日 (曜)	牛 乳	主 食 スプーン	献立名	食 品 名			kcal			
				おもにエネルギーのもとになる食品(黄)	おもに体をつくるもとになる食品(赤)	おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑)				
17 (金)		小型 ミルクパン	なす入り ミートスパゲッティ 枝豆の塩ゆで フルーツミックス	パン スパゲッティ ゼリー	オリーブ油	豚肉 レバー	牛乳 チーズ	にんじん トマト	なす たまねぎ エリンギ えだまめ みかん もも パイン	525
				663	824					
21 (火)		麦ごはん	さわらの和風あんかけ さといものほくほく炒め 湯葉入りすまし汁 お月見だんご(小・中) お月見デザート(幼)	米 大麦 砂糖 でんぷん さといも だんごゼリー	油	さわら ゆば かまぼこ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん みつば	しょうが えだまめ たまねぎ だいこん	464
				608	711					
22 (水)		カレーサンド	かみかみサラダ うずら卵ともずくのスープ 型抜きチーズ(中)	パン 全粒粉 砂糖 小麦粉	油 ごま	豚肉 レバー うずら卵 ベーコン	牛乳 茎わかめ ちりめんじゃこ もずく チーズ	にんじん ピーマン 葉ねぎ	たまねぎ しょうが ごぼう きゅうり エリンギ	422
				580	763					
24 (金)		米粉パン 幼のみ	鶏肉とじゃがいもの コンソメ煮 ごぼうサラダ 揚げココアビーンズ	パン 米粉 じゃがいも 砂糖 でんぷん	油 ドレッシング ごま	鶏肉 ウインナー 大豆	牛乳 ひじき	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく ごぼう きゅうり コーン	458
				638	787					
27 (月)		ごはん (委託)	さんまの塩焼き すだち 小松菜の磯香あえ なめこのみそ汁	米		さんま 豆腐 みそ	牛乳 のり わかめ	こまつな にんじん	すだち きゅうり キャベツ なめこ たまねぎ	428
				590	710					
28 (火)		ダイシモチ ごはん	ちくわの天ぷら キャベツのゆず香あえ 大根のそぼろ煮	米 ダイシモチ 小麦粉 米粉 砂糖 でんぷん	油	ちくわ 鶏肉 厚揚げ	牛乳 こんぶ ちりめんじゃこ	にんじん 葉ねぎ	キャベツ きゅうり だいこん しょうが	466
				620	712					
29 (水)		ダイシモチ ごはん	八宝菜 焼ききょうざ 煮干し	米 ダイシモチ でんぷん	ごま 油	豚肉 うずら卵 いか きょうざ	牛乳 煮干し	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ たけのこ 干しいたけ しょうが	462
				581	710					
30 (木)		麦ごはん	鶏肉のから揚げ 元氣サラダ さつまいも入りみそ汁 青りんごゼリー 味付けのり	米 大麦 でんぷん 小麦粉 砂糖 さつまいも こんにゃく ゼリー	油	鶏肉 ハム かつお節 油揚げ みそ	牛乳 こんぶ のり	にんじん 葉ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	533
				685	783					

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。
 ※幼稚園または小学校、中学校のみの献立についてはそれぞれ(幼)(小)(中)と表記しています。
 ※市内・町内産の食材には下線を引いています。

☆善通寺市・琴平町・多度津町産食材

ダイシモチ、こまつな、葉ねぎ、
たまねぎ、にんにく、なす